

МКДОУ – детский сад № 6

**ТЕМА СЕМИНАРА:**  
**«Синдром  
профессионального выгорания»**



**Подготовила:**  
**Педагог – психолог**  
**Щукина Светлана Николаевна**  
**Первой квалификационной категории**

**г. Татарск, январь 2023 год**

**Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья специалистов; снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

### **Ход проведения:**

Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно видеть вас. Я надеюсь, у нас таких встреч будет много и много. Тема нашего общения ..... (слайд № 1)

### **Существует китайская поговорка:**

«Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

### **Человек усваивает:**

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

Вы готовы со мной работать? Насколько вы готовы к работе со мной, мы сейчас проверим!

### **Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (*какое понравится*). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

### **Комментарий ведущего**

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

### **Упражнение «Приветствие на сегодняшний день» (Слайд № 1)**

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы отдаете мяч тому, кто сидит рядом и одновременно говорите пожелание. Тот, кому передали мяч, в свою очередь передаёт его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Упражнение «Карусель общения» (все связываем с работой).**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим. “Меня радует...”, “Мне грустно когда...”

## **Упражнение «Найди себе подобных» (Слайд № 1)**

Участники под музыку беспорядочно передвигаются по кругу. Ведущий дает команды:

- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет волос»;
- «Объединитесь в группы те, у кого полное имя начинается на гласный и согласный звук»;
- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет глаз»;
- «Объединитесь в группы те, у кого день рождения в одно время года»;
- «Объединитесь в группы те, кто любит детей».

### **Обсуждение**

Давайте подведем итоги первой части нашего семинара, который был направлен на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Расскажите ваши эмоции?

Давайте, уважаемые коллеги начнем с того, что на ваш взгляд, можно назвать выгоранием? Какие ассоциации вам приходят в голову, при произнесении слов «работа», «синдром выгорания». (Ответы). (Слайд № 2)

В последние годы в России все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального выгорания или сгорания работников.

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических или личностных ресурсов работающего человека;

**Профессиональное выгорание** - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты.

**Профессиональное выгорание** возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки, или освобождения от них, **(слайд № 3)** Т.е., **Проф. выгорание** - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.

Одна из серьезных проблем ОО – это профессиональное (эмоциональное выгорание) педагогов, которые подвержены, по мнению ученых, люди старше 35 - 40 лет. То есть получается так, что к тому времени, когда человек накапливает достаточный педагогический опыт, а свои дети уже подрастут, можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает усталость и негативизм.

**Нагрузка педагога по степени напряженности в среднем больше, чем нагрузка президента, банкира и других профессионалов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины и труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Ведь не секрет, что профессия педагога, чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации «сверхстресса» превышающего повседневный психический потенциал человека. Педагоги за ворохом этих дел перестают замечать собственные потребности, живут только работой, не обращая внимания на себя. Такое отношение к себе организм не потерпит и рано или поздно даст сбой.**

**Упражнение «Мозговой штурм».** Давайте, разделимся на 3 группы.

**(слайд № 4) (5 минут)** (фишки красного, жёлтого и синего цвета игра «Волшебный мешочек») **(музыка «Зачем мы работаем?»)**

1. Составить список реальных причин (3), побуждающих вас работать. Зачем (Ради чего) мы работаем?
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься.
3. Какие факторы, причины способствуют возникновению СПВ?

### **Личностные факторы**

Возраст (молодые люди более подвержены психическому истощению)

Завышенные ожидания относительно самого себя и окружающих

Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма

Потребность в тяжелой работе

Потребность доказать свою состоятельность

Сильная ориентация на достижение цели

Неумение говорить «нет»

Трудности с делегированием ответственности

Предрасположенность к самопожертвованию

Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим» **(слайд №5)**

### **Ситуативные факторы**

Неопределенность роли и функциональных обязанностей

Конфликт между функциональными требованиями

Рабочие перегрузки, однообразие деятельности. Рабочее напряжение

Межличностные конфликты (с членами семьи, коллегами или руководством)

Отсутствие должной подготовки для осуществления работы

Недостаточные ресурсы. Недостаточная социальная поддержка

Недостаток благодарности **(слайд №6)**

**Существуют 3 стадии профессионального выгорания: (слайд №7, №8, №9)**

1. стадия: приглушение эмоций. Человек понимает, что вроде бы все нормально, но скучно и пусто на душе. Возникает состояние тревожности, хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое»
2. стадия: возникают недоразумения с людьми, детьми, неприязнь, апатия, вспышки раздражения.
3. стадия: притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к своей жизни. Появляется безразличие в душе, его глаза теряют блеск, интерес к чему бы то ни было.

**Упражнение «Кто быстрее?» (слайд № 10) для поддержки в своем коллективе**

Цель: сплочение коллектива. Время: 10 минут (музыка игра «Кто быстрее?»)

Ход упражнения: педагоги должны быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.

Как вы думаете, в чём заключается психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе. Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение «Мозговой штурм»** Каждая из 3-х команд подберет симптомы выгорания. Как проявляется эмоциональное выгорание? (слайд №11)

### **Симптомы профессионального выгорания:**

#### **1. Психофизические:**

- ✓ чувство постоянной усталости (вечер, утро),
- ✓ истощение (физическое и эмоциональное),
- ✓ снижение восприимчивости, реактивности,
- ✓ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии),
- ✓ частые беспричинные головные боли,
- ✓ расстройства ЖКТ,
- ✓ резкая потеря веса, бессонница,
- ✓ сонливое состояние в течение дня,
- ✓ одышка, нарушения дыхания,
- ✓ снижение сенсорной чувствительности (ухудшения слуха, зрения, обоняния, осязания телесных ощущений). (слайд №12)

#### **2. Социально – психологические симптомы:**

- ✓ безразличие, скука, пассивность, депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности),
- ✓ повышенная раздражительность на незначительные мелкие события, частые нервные срывы (уход в себя,
- ✓ постоянное переживание негативных эмоций, для которых нет во внешней среде причин (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- ✓ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности,
- ✓ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха,
- ✓ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (как ни старайся все равно ничего не получится и все равно не оценят)
- ✓ вспышки немотивированной агрессии. (Слайд №13)

#### **3. Поведенческие симптомы:**

- ✓ Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять все труднее и труднее,
- ✓ Человек старается сократить время своего рабочего дня,
- ✓ Берет работу домой, но дома ее не делает,
- ✓ Руководитель затрудняется в принятии решений,

- ✓ Чувство бесполезности, неверии в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам,
- ✓ Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях,
- ✓ повышение неадекватной критичности,
- ✓ злоупотребление алкоголем, возрастание выкуренных сигарет, применение наркотиков (слайд №14)

Подведение итогов.

Видео «Уставший сурикат» (слайд № 15)

А знаете ли вы, что выраженность выгорания зависит от возрастных кризисов педагога (слайд № 16)

**Упражнение «Дождик» (релаксация).** Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются (слайд № 17)(музыка «Красивая мелодия дождя»)

**Тест «Экспресс-оценка выгорания» (слайд № 18)(музыка «Я работаю педагогом»)**

**Упражнение: Три рисунка «Я работаю педагогом»**

- начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы)
- в настоящее время
- через 5 лет

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

**Упражнение «Позитив» (слайд №19)**

Чтобы не допустить или отсрочить проф.выгорание, нужно обучиться многому: для начала менять свою позицию к условиям. Ведь чем менее трагично человек воспринимает стрессовые ситуации, тем менее разрушительное воздействие окажет стресс. Относиться к себе не как к жертве обстоятельств. Сохранять активную жизненную позицию. Создавать для себя позитивную позицию к миру. Принимать ситуацию, какой бы она ни была. Эффективный способ борьбы со стрессом – это освоение навыков позитивного мышления. Суть позитивного мышления - в умении принимать ситуацию, не оценивая ее. Способность позитивно мыслить помогает конструктивному разрешению проблем, самосохранению, поддержанию физического и психологического здоровья.

**Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
  2. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
  3. Ваши взгляды на работу не совпадают со взглядами начальства.
  4. Вас сократили на работе.
  5. Вы опоздали на работу.
  6. Вы не выиграли конкурс, очень значимый для Вас.
  7. Ребенок при встрече не поздоровался с вами.
- Участники говорят для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты.

### **Способы, связанные с воздействием слов (слайд № 20).**

Весьма немаловажна способность расслабления и саморегуляции. Чем лучше мы умеем расслабляться, стимулировать свое психологическое состояние, тем выше наша стрессоустойчивость.

### **Назовите свои способы борьбы со стрессом (слайд №21)**

Физиологическая саморегуляция. Что подразумевается под физиол. саморегуляцией. (слайд №22)

### ***Давайте проведём упражнение «Способы саморегуляции эмоционального состояния». «Тигриное рычание»***

Вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). Не ждите, когда кто-либо из членов семьи подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме – по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки. Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы. Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу – такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Вспомните способы снятия напряжения; предложите новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

**Описание:** Участники вспоминают естественные способы снятия нервно-психического напряжения.

Ведущий предлагает вспомнить или придумать новые способы. Возможные варианты:

1. Скомкать газету и выбросить ее.
2. Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить.
3. Покричать то громко, то тихо.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Смотреть на горящую свечу.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

Какие способы борьбы с выгоранием вы знаете?

## Естественные способы регуляции организма(слайд №23)

- длительный сон, вкусная еда,
- общение с живой природой,
- танцы, музыка;
- баня, сауна, массаж, фитнес, тренажерный зал, бассейн, йога, спа – процедуры,
- горячая ванна с пеной,
- смех, улыбка, юмор,
- размышления, мысли о хорошем,
- чтение стихов, хобби, занятия любимым делом,
- занятия арт. – терапией, консультация специалистов (психотерапевт).

## Ваши ресурсы (слайд №24)

**Упражнение «Наши ресурсы».** Давайте обговорим, какими ресурсами мы можем воспользоваться, чтобы восполнить наше здоровье, наше состояние. Для сохранения собственного психологического здоровья можно использовать следующие *ресурсы*:

*Личностные ресурсы* – это наша мотивация, жизненный и профессиональный опыт, самоуважение, самодостаточность, эмоционально-волевые качества и т.д.

*Информационные ресурсы* – поиск информации о способах разрешения ситуаций, вызывающих стресс.

*Материальные ресурсы* – безопасность нашей жизни, благоприятные гигиенические факторы труда и жизни, финансовая стабильность, уровень дохода, достаточный для восстановления сил.

*Социальные ресурсы* – профессиональная помощь специалистов, наличие поддержки, моральная помощь со стороны ближайшего окружения, друзей, соучастие и сочувствие близких, солидарность и сплоченность семьи (слайд №25)

## Рекомендации профилактики стресса и выгорания (слайд №26)

1. Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладевайте навыками самовнушения “радости дня”, радости выполняемой работы.
2. Радуйтесь любому своему достижению. “Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех”. Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о бывалых успехах.
3. Не откладывайте надолго важные дела, ибо стресс “ незавершенного действия” будет истощать ваши ресурсы.
4. Важно научиться говорить “нет” и только после этого браться за большие объемные работы.
5. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

## Рецепт счастья (слайд № 27)(музыка «Рецепт счастья»)



## Рефлексия

Игра "Волшебная шкатулка"

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидается сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- В ближайшее время тебе особенно повезет!
- Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
- Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!
- Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!
- Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
- Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!
- А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
- Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!
- Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!!!
- Внутри каждого человека, есть хотя бы одно малюсенькое, но позитивное качество... рассмотри его!

А закончить нашу с вами встречу мы хотим притчей.

«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться

немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца».

Обратная связь. Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.

– Какие моменты показались наиболее интересными?

Мне очень хочется уважаемые коллеги, чтобы данная встреча помогла вам понять, что все в ваших руках. Будете ли вы бороться с этим синдромом или пустите ли все на самотек... Помните об одном, мы взрослые люди, мы умеем управлять собой, своими эмоциями. Здоровья вам всем, терпения вашему нелегкому, но благородному труду.

Спасибо за сотрудничество! **(слайд № 28)**

Приятного чаепития!!!!!! **(слайд № 29)**